

給食たより 11月

令和2年度・11月 その2
栃木市立栃木第四小給食共同調理場

11月も半ばに入り、朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。風邪のひきやすい季節です。野菜やくだものなどを食事でしっかりととり、ウイルスに負けない丈夫なからだを作りましょう。

11月のスペシャルランチ②

11月17日(火)

栃木県産ヤシオマスのたまり醤油焼き

「ヤシオマス」は、栃木県のおいしい川魚の一つです。県北部では、体がニジマスの3倍も大きい「ヤシオマス」を品種改良し、養殖しています。小さい稚魚が、約3年かけて体長70センチメートル、体重1.5キログラムくらいまで大きく育てられます。栃木のおいしい水とエサで育てたヤシオマスは、肉の色がピンク色をしていて県花の「ヤシオツツジ」の花の色に似ているところから、その名前がつけられたそうです。

脂がのっているのにあっさりとしておいしく、加熱しても硬くならない魚として、いろいろな料理に使われます。11月は、たまり醤油に漬込んで焼き上げます。

11月24日は『和食の日』

『和食の日』は、みのりの秋の日であり、勤労感謝の日の翌日であるこの日の日付を『11(いい)24(日本食)の日』とかけ、(一社)和食文化国民会議により制定されました。

ユネスコ無形文化遺産にも登録された和食は、海・山・里との日本の豊かな自然が生み出す多様で新鮮な旬の食材とうま味に富んだ発酵食品や保存食品の活用、そしてご飯を中心とした栄養バランスに優れた献立が特徴です。

自然を尊ぶ日本人の気質に恵まれ四季の移り変わりなどの自然の美を食事の場で表現し、年中行事や人生の節目の礼儀とともに密接に結びついた、世界に誇るべき食文化です。

★ 和食の日



人への感謝

『ごちそうさま』

昔、お客さまをおもてなしする時、家の人はいろいろな所を歩き回って材料を探し求め、時には命をかけて食べ物をとらなければならなかったことがありました。そのご苦労に「ありがとう」の気持ちを伝えることから始まったあいさつです。作ってくれた人、食事ができることへの感謝の気持ちを表しています。

人に「ごちそうさま」
命に「いただきます」

命への感謝

『いただきます』

私たちが食べるものは、もとをたどれば、すべて生きていたものです。そうした動物や植物の命をいただく(食べる)ことで、私たちは今、生きています。自然の恵みや、私たちの命をつないでくれる大切な食べ物に感謝する気持ちを表すのが「いただきます」というあいさつです。



学校給食献立予定表(その2)

令和2年度 11月 栃木市立栃木第四小学校給食共同調理場

日・曜	献立名	一〇メモ	おもなざいりょう						その他調味料など	中学校 エネルギー-kcal たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
			主主体をつくるものとなる食品		主主体の調子を整えるものとなる食品		主にエネルギーのもととなる食品			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			たんぱく質	無塩質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質		
		魚・肉・卵・豆	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	米・パン・めん・いも・さとう	油脂・糖質			
火	ご飯					米				
	やしおますのたまりづけ焼き	栃木が育んだ、ハイレベルなお魚。フレッシュなアサヒマアサヒマスをたまり醤油で焼きました。毎月、高級な食材をいだけて幸せですね。	やしおます			しょうが			たまりしょう油 唐 ありん	
	大豆のいそ煮		ぶた肉 だいず	ひじき	にんじん		こんにゃく さとう	サラダあぶら	しょう油	
	さつまいも汁		ぶた肉 とうろ みそ	にぼし	にんじん	だいこん しじけ ころも	さつまいも	サラダあぶら		
	牛乳			牛乳						
水	ご飯					米				
	ポークカレー	きのこは、いろいろな料理に取り入れることができる万能な食材のひとつです。	ぶた肉		にんじん	にんにく しょうが たまねぎ	じゃがいも	サラダあぶら	カレー粉 カレールフ 洋風だし クチャップ 小袋ソース 肉	
	こまつなときのこのソテー	きのこは、おなかの調子を整えてくれる食物繊維が多く含まれています。	かまぼこ		小松菜	しめじ もやし		サラダあぶら	洋風だし 唐 こしょう	
	フルーツのいちごゼリーあえ					いちご おかん もも	さとう			
	牛乳			牛乳						
木	パン						パン			
	じゃこカツサンド 小袋ソース	じゃこカツは、おじを昔ながらの石臼で砕きすりつぶし、きゅうり、人参、玉ねぎを混ぜ合わせてパン粉をつけて油で揚げたものです。パンにサンドしていただきます。	スクツウダラ あじ		にんじん	きゃべつ たまねぎ	でん粉 さとう 小袋ソース	サラダあぶら	唐 中袋ソース	
	ゆでやさしいサラダ				にんじん	きゃべつ きゅうり とうもろこし			肉類ドレッシング	
	ポークビーンズ		ぶた肉 だいず		にんじん トマト	たまねぎ にんにく	じゃがいも さとう	サラダあぶら	唐 こしょう クチャップ 洋風だし 肉ワイン	
	牛乳			牛乳						
金	ご飯					米				
	麦納豆	りんごは、そのまま食べるほか、ジュースやお菓子、ジャムなどにも加工されます。欧米に「1日1個のりんごで医者いらず」ということわざもあります。	なっとう				ひじき		たれ からし	
	じゃがいもの肉みそ煮		ぶた肉 さつまいも みそ		にんじん		じゃがいも さとう	サラダあぶら	しょう油	
	かんぴょうのかきたま汁		たまご かつおぶし		にんじん	かんぴょう ねぎ	こんにゃく		唐 しょう油	
	牛乳			牛乳						
火	ご飯					米				
	さばの塩焼き	小松菜の名前は、江戸時代の五代将軍徳川綱吉がつけたとされます。綱吉が江戸の小松川に鷹狩りに行ったときに献上された汁に入っていた青菜を気に入り名付たそうです。	さば							
	こまつなともやしのごまあえ				こまつな	もやし	さとう	ごま	しょう油	
	とん汁		ぶた肉 とうろ みそ	にぼし	にんじん	ころも だいこん ねぎ	じゃがいも こんにゃく	サラダあぶら		
	牛乳			牛乳						
水	ご飯					米				
	かわりビビンバ	今日のかわりビビンバは、千切りにした豚肉と和の食材、油揚げ、切干大根で作ります。ご飯にのせていただきます。	ぶた肉 あぶらあげ		にんにく	きりぼしだいこん	さとう	サラダあぶら 小袋ソース	しょう油 中華だし	
	にらともやしのナムル			にら にんじん	もやし		さとう	ごま 小袋ソース	しょう油	
	チンゲンサイとたまごのスープ		たまご ベーコン		にんじん チンゲンサイ	しいたけ たまねぎ	でん粉		中華だし 唐 こしょう しょう油	
	牛乳			牛乳						
木	お米のムース		たまご	乳製品				砂糖 米粉		
	コッペパン						パン			
	ホットドックの具 ケチャップ&マスタード	秋に収穫されるさつまいも。さつまいもには、加熱しても壊れにくいビタミンCがたくさん含まれています。今日は、シチューでいただきます。	ウィンナー			きゃべつ とうもろこし		サラダあぶら	洋風だし 唐 こしょう	
	きゃべつとコーンのソテー				にんじん	たまねぎ しめじ	さつまいも 小袋ソース	サラダあぶら	洋風だし シチューベース	
	牛乳			牛乳						
金	ご飯					米				
	やきとりふう煮	白煮は、これら冬にかけておいしくなる旬の時期を迎えます。漬物、炒め物、和え物など、どんな料理や味付けにも合う野菜です。	とり肉 とりレバー			しょうが ねぎ	さとう でん粉	サラダあぶら	しょう油 唐 ありん 唐	
	ほうれんそうとはくさいのりあえ			のり	ほうれん草	はくさい			しょう油 ありん	
	なめこ汁		とうろ みそ	にぼし	にんじん	なめこ ねぎ				
	牛乳			牛乳						
月	ご飯					米				
	アップルパン						りんご	パン		
	カレーうどん	カレーうどんは、明治末期の1908年頃、東京のお蕎麦屋さんが考案した料理といわれています。洋食文化と日本の食文化が融合して生まれました。	ぶた肉		にんじん	たまねぎ ねぎ		うどん	サラダあぶら	カレー粉 カレールフ しょう油 洋風だし
	ポテトとおこめのささみカツ		とり肉				じゃがいも 小袋ソース	さとう	唐 中華粉	
	牛乳			牛乳						

★中学校一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー：830kcal、たんぱく質：27.0~41.5g、脂質：18.4~27.7g、塩分：2.5g未満
 ★こんにゃくは、エネルギーにはなりません、芋類なので、5群に分類しています。
 ◆学校給食用のパンは、「小麦粉」「砂糖」「ショートニング」「脱脂粉乳」「塩」「イースト」を使用しています。
 ◆ウィンナー・ベーコン類は、乳・卵不使用です。 ◆使用しているマヨネーズは卵不使用のマヨネーズです。
 ※材料の都合により、献立を変更することがあります。 ◆御心配なことがありましたらお問い合わせください。 Tel (22) 0512 【担当：栄養教諭 栃木】